

این 7 مکمل را با احتیاط مصرف کنید!



از محدودیت‌های مصرف مکمل‌های معروف پیش از مصرف آگاه شوید. تقریباً نیمی از آمریکایی‌ها به‌طور روزانه مکمل‌های گیاهی یا مربوط به رژیم غذایی مصرف می‌کنند و مصرف این محصولات که بدون تجویز پزشک دریافت می‌شوند، بسیار پررونق است.

از محدودیت‌های مصرف مکمل‌های معروف پیش از مصرف آگاه شوید. تقریباً نیمی از آمریکایی‌ها به‌طور روزانه مکمل‌های گیاهی یا مربوط به رژیم غذایی مصرف می‌کنند و مصرف این محصولات که بدون تجویز پزشک دریافت می‌شوند، بسیار پررونق است.

مکمل‌های مشخصی می‌تواند سلامتتان را بهبود ببخشند اما سایر مکمل‌ها و ویتامین‌ها می‌تواند بی‌اثر و حتی مضر باشند. دکتر جان مانسون، رییس بخش پزشکی پیشگیری در بریگهام و بیمارستان زنان در بوستون، هشدار می‌دهد که «خریدار آگاهی» باشید.

دکتر مانسون می‌گوید: بسیاری از ویتامین و مکمل‌های موجود در بازار به دقت مورد آزمایش قرار نگرفته‌اند بنابراین اندکی از مکمل‌ها مفید هستند. او اضافه می‌کند که بسیاری از ادعاها مبنی بر سالم بودن آن‌ها بی‌اساس است.

7 مکملی که باید با احتیاط مصرف شوند عبارتند از:

مصرف بیش از حد کلسیم می‌تواند سبب بروز مشکلاتی شود

کلسیم:

* مقادیر اضافی کلسیم در رگ‌ها ته نشین می‌شود.

کلسیم برای تقویت استخوان‌ها و سلامت قلب از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، اما مصرف زیاد آن مضر است. دکتر دنیس میلستین، مدیر پزشکی در کلینیک مایو در اسکاتلند، آریزونا می‌گوید، حتی‌الامکان کلسیم را از رژیم غذایی‌تان دریافت کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که بهتر است کلسیم همراه غذا جذب شود. انستیتوی ملی سلامت، روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم برای زنان ۱۹ تا ۵۰ سال و ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم برای زنان ۵۱ ساله و مسن‌تر پیشنهاد می‌کند.

هر ۱۲۰ گرم ماست شامل ۲۰۷ میلی‌گرم کلسیم یعنی یک پنجم از مقدار پیشنهادی در روز می‌باشد. دیگر منابع سرشار از کلسیم عبارتند از شیر، پنیر، غلات غنی شده و آبمیوه.

کمبود کلسیم یا نقص کلسیم در خون به‌وسیله آزمایش معمولی خون ممکن است قابل تشخیص باشد. اگر مقدار کلسیم خونتان کم است، ممکن است پزشکتان مکمل کلسیم تجویز کند.

با این حال، مصرف بیش از حد کلسیم یعنی بیش از ۲۵۰۰ میلی‌گرم در روز برای بزرگسالان بین ۱۹ تا ۵۰ سال و بیش از ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز برای افراد بالای ۵۱ سال، می‌تواند منجر به مشکلاتی شود.

براساس اعلان کلینیک کلوند، محققان بر این باورند که بدون مصرف ویتامین D کافی که به جذب کلسیم کمک می‌کند، مقادیر اضافی کلسیم به جای استخوانها در شریان‌ها باقی می‌ماند.

مولتی‌ویتامین‌ها:

* هیچ جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم وجود ندارد.

بسیاری از مردم بر این باورند که به مقدار کافی ویتامین و مواد معدنی را از رژیم غذایی‌شان دریافت نمی‌کنند. با این حال، هنوز سودمندی کامل مکمل‌ها در هاله‌ای از ابهام است.

مطالعات منتشر شده در اکتبر ۲۰۱۱ در مجله پزشکی داخلی بر اساس بررسی اطلاعات به دست آمده از ۴۰۰۰۰ زن بالای ۱۹ سال بود.

با کمال تعجب محققان دریافتند که به‌طور متوسط خطر مرگ زنانی که مکمل دریافت کردند در مقایسه با زنانی که مکمل مصرف نکردند، افزایش یافت. مولتی‌ویتامین‌ها در برابر سرطان‌های رایج، بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ کم‌تاثیر یا بی‌تاثیر بودند.

با این حال، بیشتر مطالعات اخیر حاکی از فواید مصرف مولتی‌ویتامین‌هاست. نتایج مطالعه‌ای که در ژانویه ۲۰۱۵ در مجله تغذیه به چاپ رسید بیش از ۸۰۰۰ مرد و زن بالای ۴۰ سال را بررسی نمود و دریافت زنانی که به مدت ۳ سال یا بیشتر مولتی‌ویتامین مصرف کرده‌اند، کمتر در خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی بودند.

مصرف ویتامین‌های دوران بارداری به همراه اسید فولیک، که به جلوگیری از نقائص در هنگام تولد کمک می‌کند، به زنان باردار اکیدا توصیه شده است.

اگر به سندرم سوء جذب مبتلا باشید، شرایطی که بدن نمی‌تواند ویتامین‌ها و مواد معدنی را به طور کامل جذب کند، ممکن است پزشکتان مولتی‌ویتامین تجویز کند. اما مانسون معتقد است برای افراد سالم، یک مکمل هرگز نمی‌تواند جایگزین رژیم غذایی سالم باشد.

مکمل روغن ماهی:

* ماهی یا بذر کتان را جایگزین کنید.

روغن ماهی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به عنوان غذایی برای کاهش بیماری‌های قلبی معرفی شده است. هر چند که، بیشتر شواهد دال بر آن است که مکمل‌های روغن ماهی فواید شبه‌برانگیزی برای قلب دارند. در مطالعه‌ای که در می ۲۰۱۳ در نشریه پزشکی به چاپ رسید، به طور روزانه و به مدت ۵ سال به ۶۰۰۰ نفر با خطر بالای بیماری‌های قلبی و عروقی، ۱۰۰۰ میلی‌گرم مکمل امگا ۳ دادند.

با این وجود، در پایان تحقیق شرایط گروهی که در خطر ابتلا به مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی بودند، در مقایسه با شرکت‌کنندگانی که دارونما مصرف کردند، چندان بهتر نبود.

پزشکان معتقدند که بهترین راه دریافت امگا ۳ از طریق غذا می‌باشد. بر طبق نظرات کلینیک مایو، به نظر می‌رسد مصرف ماهی‌ها، که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، نسبت به خوردن مکمل‌ها، برای سلامت قلب مفیدتر است. راهنمای رژیم غذایی انجمن قلب آمریکا خوردن دو وعده ماهی در هفته را توصیه می‌کند.

این انجمن خوردن یک گرم امگا ۳ در روز را برای بیماران قلبی توصیه می‌کند. چنانچه تری‌گلیسیرید بالایی دارید، ۲ تا ۴ گرم در قالب مکمل‌های تجویز شده توسط پزشک توصیه می‌شود. منابع دیگر امگا ۳ در کنار روغن ماهی عبارتند از بذر کتان، گردو و آواکادو.

خطر ابتلا به سنگ کلیه در زنان یائسه که روزانه مکمل ویتامین D و کلسیم مصرف می‌کنند زیاد است ویتامین D:

* مقدار زیاد ویتامین D می‌تواند به کلیه‌ها آسیب برساند.

ویتامین D جذب کلسیم در بدن را افزایش می‌دهد و مصرف آن به اندازگی کافی موجب سلامتی و تندرستی می‌شود. مکمل‌های ویتامین D بسیار محبوبند، موجب تقویت استخوان‌ها و جلوگیری از بیماری‌های استخوان مانند پوکی استخوان می‌شود. اما در بسیاری از موارد، زنان سالمی که پس از یائسگی نیز مقدار کمی مکمل ویتامین D (حدود ۴۰۰ واحد بین‌المللی، IU) مصرف می‌کنند در حقیقت ادا به آنها نیازی ندارند.

مانسون اذعان می‌دارد که شواهد دال بر آن است که اشتیاق برای مصرف مکمل‌های ویتامین D در حجم بالا بسیار دیده می‌شود. به گفته‌ی مانسون، مصرف زیاد این ویتامین به شکل مکمل‌های مغذی ضرورتی ندارد. پس از بررسی شواهد، مشخص شد که چنانچه زنان سالم مقادیر کمی ویتامین D مصرف کنند، لزوماً مانع از شکستگی استخوان آنها نمی‌شود.

دیدگاه‌ها متفاوتی در ارتباط با میزان مصرف این ویتامین برای زنانی بالای ۶۵ سال، زنانی که از کمبود ویتامین D رنج می‌برند یا سابقه افتادن یا پوکی استخوان دارند، وجود دارد. برای آنها تجویز مکمل‌های ویتامین D توسط پزشک مفید است.

کلینیک کیولند اشاره می‌کند، یکی از خطرات مصرف زیاد ویتامین D در افراد سالم این است که چنانچه سطح ویتامین D خون از ۱۰۰ نانوگرم در هر میلی‌لیتر (نانو گرم به میلی‌لیتر) بیشتر شود، موجب جذب کلسیم اضافی از سوی بدن و در نتیجه سنگ کلیه شود.

نتایج منتشر شده در سال ۲۰۱۳ در ایالت متحده نشان می‌دهد که خطر ابتلا به سنگ کلیه در زنان یائسه که روزانه مکمل‌های ویتامین D و کلسیم مصرف می‌کنند در مقایسه با زنانی که دارونما می‌خورند، ۱۷٪ بیشتر است.

ویتامین D توصیه شده در روز برای افراد ۱ تا ۷۰ ساله ۶۰۰ واحد و برای افراد ۷۱ ساله و مسن‌تر ۸۰۰ واحد می‌باشد که از غذاهایی مانند سالمون، ماهی تن، شیر، قارچ و غلات غنی شده در رژیم غذایی روزانه تامین می‌شود.

داروی گیاهی St. john's wort :

* از تداخلات دارویی اجتناب کنید.

این داروی گیاهی اغلب به شکل چای و یا در کپسول برای درمان افسردگی‌های خفیف، اضطراب و اختلالات خواب استفاده می‌شود.

اگرچه برخی از مطالعات حاکی از آن است که این دارو در درمان افسردگی خفیف موثر بوده، اما مطالعه‌ای گسترده در سال ۲۰۱۱ که از سوی انستیتوی ملی بهداشت روان صورت پذیرفت، به این نتیجه رسید که درمان گیاهی نسبت به دارونماها در کاهش نشانه‌های افسردگی خفیف بهتر عمل نمی‌کنند.

محققان اذعان دارند که بهبود نشانه‌های افسردگی در نتیجه‌ی مصرف St. john wort ممکن است تاثیرات مشابهی با دارونماها داشته باشد.

انجمن سلامت امریکا گزارش می‌دهد که باورهای بیماران، بیش از اینکه در حقیقت چه چیزی مصرف می‌کنند، درمورد اینکه

آنها دارونما می‌خورند یا داروی گیاهی بر افسردگی آنها تاثیر می‌گذارد. اما، دکتر میلستین می‌گوید: بزرگترین مشکل در مورد St. john wort، تداخل دارویی آن با داروهای دیگر است.

طبق مطالعه‌ای در که جولای ۲۰۱۴ در مجله‌ی پزشکی مکمل‌ها و جایگزین‌ها آورده شد، در ۲۸٪ از مواردی که St. john wort تجویز شده بود بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۲۰۱۰ بوده، که به طرز خطرناکی با داروی ضد افسردگی و یا ضد اضطراب، داروهای استاتین و یا قرص‌های ضد بارداری همراه شده بود.

خوردن این داروی گیاهی می‌تواند تاثیر داروهای دیگر را کاهش دهد، از آن جمله قرص‌های کنترل بارداری. آنچه در ارتباط با این دارو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است توجه به این نکته است که پیش از مصرف St. john wort درمورد اثرات این دارو مطالعه نمائید و با پزشک خود مشورت کنید.

: Kava-Kava

*** عوارض جانبی آن می‌تواند به کبد آسیب برساند**

این گیاه از ریشه‌ی گیاه Piper methysticum گرفته شده است و به صورت قرص برای درمان اضطراب و بی‌خوابی با نتایج مختلف عرضه می‌شود.

طبق بررسی‌های انجام شده از سوی متخصصان در سال ۲۰۱۰ مشخص شد آن دسته از داروهای گیاهی که حاوی kava-kava هستند، نقش مهمی در درمان بی‌خوابی ایفا می‌کنند.

نتایجی به دست آمده از دهه‌های ۱۹۹۰ و اوایل ۲۰۰۰ نشان داد، این گیاه می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و کیفیت خواب را در بیمارانی که از بی‌خوابی و بی‌قراری رنج می‌برند، بهبود می‌بخشد.

با این حال، kava-kava می‌تواند عوارض جانبی بسیار جدی داشته باشد. براساس یافته‌ها از کتابخانه ملی پزشکی ایالت متحده، محصولاتی که عنوان kava دارند به شکل بالینی با آسیب کبدی حاد که حتی می‌تواند بسیار سخت و کشنده باشد، مرتبط است.

در ماه مارس سال ۲۰۰۲، سازمان غذا و داروی ایالات متحده‌ی درباره‌ی خطرات عوارض جانبی kava-kava بر کبد هشدار داد، که موجب شد مرکز ملی سلامت، تمام مطالعات روی مکمل‌ها را به حالت تعلیق درآورد.

Kava-kava با اسپاسم‌های غیر طبیعی ماهیچه‌ای همراه است و با تعداد زیادی از داروها، از جمله داروهای ضد تشنج، داروهای ضد روان‌پریشی و داروهای مبتلایان به بیماری پارکینسون واکنش منفی از خود نشان می‌دهد.

مکمل سویا:

*** مراقب استروژن باشید.**

توفو، tempeh و شیر سویا همگی منابع سرشاری از پروتئین، فیبر و برخی مواد معدنی هستند. همچنین برخی از زنان سویا را به شکل مکمل برای تسکین نشانه‌های یائسگی مصرف می‌کنند.

با این حال، نگرانی‌ها درمورد مکمل‌های سویا افزایش یافته است، زیرا مطالعات نشان داده از آنجایی که حاوی استروژن هستند، خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهند.

انجمن سرطان آمریکا اشاره می‌کند که تحقیق روی سویا و سرطان بسیار پیچیده، بحث بر انگیز و در حال پیشرفت است.

میلستین می‌گوید: چنانچه درمورد سرطان سینه نگران هستید، از مکمل‌های سویا و پروتئین‌های حاوی سویا پرهیز نمائید. اما جذب سویا از غذاها نگران کننده به نظر نمی‌رسد.